

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER K.D. USHYNsky"
MOLDOVA STATE UNIVERSITY
UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW
VILNIUS UNIVERSITY
JOHNS HOPKINS UNIVERSITY
ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY
KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA
CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY
VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY**

**ACTUAL PROBLEMS
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

Collection of scientific works
International Scientific and Practical Internet Conference

May 16, 2025

Odesa – 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ
ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ
КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 року

Одеса – 2025

UDK 001+159.9 (063)
BBK 72+88.4

МЕТОДИ ОПРАЦЮВАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ВІЙСЬКОВИХ ТА ЇХ СІМЕЙ	
Нетребя О. О., Розіна І. В.	236
ТИПОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ПАТОЛОГІЄЮ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ: КОРЕЛЯЦІЯ З ПСИХОЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ	
Тараненко О.П., Савенкова І.І., Павлова І.Г.	240
ПОРУШЕННЯ УВАГИ У КОНТЕКСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ОСОБИСТОСТІ	
Проняєва К.В., Астремська І. В.	242
ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ	
Аветісян К. А., Чебикін О.Я.	245
ОСОБЛИВОСТІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ	
Келеш Т.О., Мельничук І. В.	249
ПІДЛІТКОВИЙ СУЇЦИД В УМОВАХ ВІЙНИ	
Діденко Г.М., Денисенко А.О.	252
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ДІЯЛЬНОСТІ КАПЕЛАНІВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВИХ	
Ходаківський О.І.	255
ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ЯК ПРЕДИКТОРИ РОЗЛАДІВ СНУ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПРОБЛЕМИ	
Тітова О.М., Венгер Г.С.	258
КЛІНІЧНА ТИПОЛОГІЯ ДЕПРЕСИВНОГО СИНДРОМУ У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ	
Трофімова Т. А., Венгер Г.С.	261
ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СЛОВЕНІЇ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ	
Толмачева М. А., Мельничук І. В.	263
КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ КОМПЛЕКСНОГО ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ДОРΟΣЛИХ ВНАСЛІДОК НЕСПРИЯТЛИВИХ УМОВ ЖИТТЯ	
Шумілова С.Д., Садова М.А.	266
ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ РИС І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	
Яременко К. С., Савенкова І. І.	270
КОГНІТИВНИЙ, ЕМОЦІЙНИЙ ТА ОСОБИСТІСНИЙ РІВНІ ПРУШЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	
Ясинська Т.В., Полунін О.В.	274
THE ROLE OF PERSONALITY TRAITS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SUBJECTIVE WAR EXPERIENCE AND CHANGES IN EATING BEHAVIOR	
Holubenko A.S.	277

КОГНІТИВНИЙ, ЕМОЦІЙНИЙ ТА ОСОБИСТІСНИЙ РІВНІ ПОРУШЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Ясинська Т.В., Полунін О.В.

*Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»*

(м. Одеса, Україна)»

Сучасні військові конфлікти, особливо в умовах повномасштабної війни, мають значний вплив на психологічний стан військовослужбовців. Тривале перебування в екстремальних умовах, необхідність приймати складні рішення, фізичне та емоційне виснаження, втрати побратимів створюють умови для порушення процесу психологічної адаптації у військовослужбовців.

У статті розглядається когнітивний, емоційний та особистісний рівні порушення психологічної адаптації військовослужбовців в умовах війни та обґрунтовується необхідність психологічного супроводу та розробки реабілітаційної програми.

Ключові слова: психологічна адаптація, когнітивний, емоційний та особистісний рівень порушень, військовослужбовці в умовах війни, психологічний супровід.

Порушення психологічної адаптації під впливом бойового стресу відбувається на когнітивному, емоційному та особистісному рівнях. Когнітивний рівень порушується через хронічне перенавантаження, втому, травматичний досвід та стан постійної бойової готовності. Це призводить до погіршення концентрації уваги, послаблення пам'яті та сповільнення процесу прийняття рішень.

Емоційний рівень адаптації страждає через високий рівень стресу, що супроводжується тривожними та депресивними станами, емоційною лабільністю або емоційним вигоранням та апатією. Також існує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який ускладнює ефективне функціонування на війні та повернення до нормального життя після демобілізації.

Порушення на особистісному рівні пов'язані з внутрішніми змінами. Військовослужбовці можуть відчувати труднощі у відновленні довоєнних соціальних зв'язків, зміну цінностей, світогляду, професійній адаптації, виникненні почуття ізоляції або втраті сенсу життя.

Отже, дослідження когнітивних, емоційних та особистісних аспектів порушення адаптації військовослужбовців дозволить розробити ефективні програми психологічної допомоги та підтримки, спрямовані на зниження негативних для психічного здоров'я наслідків війни.

Мета статті полягає у визначенні проявів когнітивного, емоційного та особистісного рівнів порушень психологічної адаптації військовослужбовців в умовах війни.

Об'єкт дослідження становить психічне здоров'я військовослужбовців в умовах війни.

Предметом дослідження є психологічні порушення на когнітивному, емоційному та особистісному рівнях адаптації у військовослужбовців в умовах війни

Поняття «адаптація» - одне з ключових в науковому дослідженні живого організму, оскільки саме механізми адаптації, вироблені в результаті еволюції, забезпечують можливість організму існувати в постійно мінливих умовах середовища. Одним з перших, хто став вивчати проблему функціонування живого організму як цілісної системи, був французький фізіолог К. Бернар.

Завдяки процесу адаптації досягається збереження гомеостазу при взаємодії організму і середовища, тому адаптація включає в себе не тільки оптимізацію функціонування організму, але і підтримку збалансованості в системі «організм – середовище». [4]

Теоретичні розвідки зарубіжних науковців (Ж.Б. Ламарк, Г. Сельє, І.Г. Гердер, Ж. Піаже, Г. Спенсер, Т. Шибутані та ін.) дозволили сформуванню основних підходів до визначення цього поняття з біологічної, фізіологічної та соціокультурної точки зору. Актуальним на сьогодні залишаються напрямки досліджень, що дозволяють виявити особливості адаптації особистості в умовах суспільних трансформацій (Є.Головаха, О.Донченко, О. Лактіонов, В.Моргун, Н. Паніна, О. Солодухова, В.Татенко, Т. Титаренко та ін.), формування та розвитку адаптивних характеристик особистості (О. Бондарчук, Л.Скрипко та ін.)

На думку Ж. Піаже, адаптація – це здатність особистості впоратись із складнощами певної ситуації. Вона відбувається за допомогою видів діяльності, які взаємодіють та взаємодоповнюють один одного: асиміляції та акомодатії. Вони сприяють когнітивному розвитку. Кінцевим результатом даного процесу є стан рівноваги між оточенням та когнітивними структурами особистості.[5]

С. Д. Максименко, розглядає психічну адаптацію, як процес взаємодії особистості з середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів. [1]

Г.О. Балл вважає, що адаптація – це тенденція до встановлення рівноваги між індивідом і середовищем за умови, що індивід як активна підсистема не руйнується і, більше того, підтримуються визначені параметри його функціонування. [3]

Американська психологічна асоціація (АРА) визначає адаптивність як здатність правильно реагувати на зміни або ситуації; здатність змінювати чи корегувати свою поведінку, стикаючись з різними обставинами чи різними людьми. Згодом дослідження групи американських психологів (Martin, Nejad, Colmar&Liem,2013) розширили це визначення, додавши до когнітивної та поведінкової реакцій особистості ще й емоційну регуляцію у відповідь на зміни, новизну і невизначеність сучасного суспільства. Згідно цим дослідженням когнітивна регуляція виявляється у здатності людини пристосовувати думки та мислення до мінливих та нових ситуацій в житті і професійній діяльності. Поведінкова регуляція стосується здатності людини змінювати характер, рівень і ступінь поведінки або діяльності, аби успішно адаптуватись до нових умов та

випробувань. А емоційна регуляція дозволяє особистості коригувати звичайні або типові емоційні реакції для подолання дезадаптивних станів.[5]

Незважаючи на наявність численних визначень адаптації, об'єктивно існує кілька основних її проявів, які дозволяють стверджувати, що адаптація – це по-перше, властивість організму, по-друге, процес пристосування до мінливих умов середовища, по-третє, результат взаємодії в системі «людина-середовище», по-четверте, мета, до якої прагне організм.[4]

Для формування адаптації необхідно чотири компоненти:

1. Активаційний компонент з організаційними і функціональними витратами, спрямованими на досягнення значущих для суб'єкта цілей, - з одного боку, та компенсацію чинників, що перешкоджають досягненню цих цілей, - з іншого. Тут ми маємо справу з механізмами активації, перетворення і розподілу активаційно-енергетичних ресурсів суб'єкта, які залежать від індивідуально-генетичних властивостей нервового процесу як основи, «матеріального субстрату» будь-якої активності.

2. Когнітивний компонент, основу якого складають перебудови когнітивних процесів, спрямовані на вироблення найбільш ефективних способів переробки інформації, без яких ефективна адаптація неможлива.

3. Емоційний компонент визначається динамікою емоційних переживань, які є суб'єктивним індикатором ефективності процесу адаптації, які в екстремальних умовах здатні набувати домінуючого значення.

4. Мотиваційно-вольовий процес забезпечує координацію всіх інших компонентів у напрямку реалізації значущих для суб'єкта цілей, і тим самим, надають процесу адаптації стійкість і безперервність.[4]

Досліджуючи когнітивний рівень порушень адаптації у військових за допомогою стандартних тестів, методик та опитувальників, ми маємо можливість фіксувати порушення пам'яті, уваги, зниження здатності до аналізу ситуації; емоційний рівень - тривожності, депресивності, стану стресу або наявності посттравматичного стресового розладу. Перевіряючи стан особистісного рівня, ми спостерігаємо зміни у поведінкових моделях військового, станом самооцінки, мотивації, проявами агресії, порушеннями соціальної взаємодії.

Ці всі данні дають нам змогу створити індивідуальну реабілітаційну програму для надання допомоги військовому і його поступовому відновленню та поверненню до нормального життя, а також проаналізувати вплив війни на довгострокові когнітивні наслідки, такі як ризик розвитку нейродегенеративних захворювань, дослідити ефективність різних методів психотерапії для військових, що пережили бойові дії, а також визначити фактори, які сприяють успішній адаптації до цивільного життя після демобілізації.

Завдання реабілітаційної програми стабілізувати емоційний стан військовослужбовця, сформувати навички саморегуляції, корегувати когнітивні, поведінкові та особистісні порушення.

Висновки. Особистість як цілісне утворення інтегрує в собі емоційну та когнітивну складові, що забезпечує гармонійне функціонування людини в різних сферах життя.

Процес адаптації військовослужбовців в умовах війни в Україні є багаторівневим, потребує системного мультидисциплінарного підходу, а також вдосконалення та розвитку. На сьогодні ми маємо труднощі в тому, що після повернення з фронту або перебуваючи на ротації бійці мають обмежений доступ до медичної та психологічної допомоги.

Психологічна та соціальна підтримка як і попередня підготовка до проживання екстремальних ситуацій та особистісні характеристики людини відіграють величезну роль в успішному проходженні процесу адаптації.

Для підвищення ефективності адаптації необхідно вдосконалювати програми психологічної реабілітації та соціальної підтримки, що сприятиме скорішому поверненню наших захисників до нормального життя.

Література:

1. Агаєв Н. А. Кокун О. М. Герасименко М. В. Пішко І. О. Лозінська Н. С. Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням: метод. посіб. Київ: НДЦГПЗСУ, 2018 с.156
2. Буряк О. О., Гіневський М. І. Соціальна адаптація армії України до нових умов існування. Збірник наукових праць Харківського університету повітряних сил 2014. Випуск 4, с.160-166
3. Волик О. М. Соціальний та духовний комфорт військовослужбовців строкової служби Збройних сил України. Військова медицина України. 2002, №1, с.92-94
4. Кузів О.Є. Психофізіологія: курс лекцій. – Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017 – 194с.
5. Молчанова В. О. Психологічна адаптація мобілізованих українців до військової служби в умовах війни. Психологія та психіатрія розділ 9 №16/2025 (с.91)
6. Низовець – Кроптя О. А.»Професійна адаптація психолога в умовах ведення військових дій в Україні» «Вчені записки ТНУ ім. Вернадського серія: Психологія №1 2024, (с.20, с.74)

THE ROLE OF PERSONALITY TRAITS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SUBJECTIVE WAR EXPERIENCE AND CHANGES IN EATING BEHAVIOR

A.S. Holubenko

*South Ukrainian National Pedagogical University
named after K.D. Ushynsky» (Odesa)*

The level of stress was assessed using the Perceived Stress Scale, which consists of ten questions with a total score ranging from 0 to 40 points. Respondents indicated how often they experienced certain feelings and thoughts over the past month using a Likert scale from 0 ("never") to 4 ("very often"). The score interpretation was as follows: 0–13 indicated low stress, 14–26 – moderate stress, and 27–40 – high stress. Cronbach's alpha for the PSS-10 was 0.881.

The level of anxiety was assessed using the General Anxiety Disorder-7 questionnaire, which contains seven questions focused on the individual's mental state over the past two weeks. Respondents evaluated how often they experienced anxiety symptoms – from "not at all" to "nearly every day". The scoring was: 0–4 – no or minimal anxiety, 5–9 – mild anxiety, 10–14 – moderate anxiety, 15 and above – high anxiety.